

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

48

1998 MAR

特集
.. 内観
・ その後



発行 自己発見の会



人の心のなかにこそ、

自然の眺めをいきいきと

させるものがある。

J・J・ルソー※

※J・J・ルソー 思想家 (1712~1778)

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッシユする自己啓発の方法として役立っています。さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

◆特集―内観・その後◆

アメリカに留学して

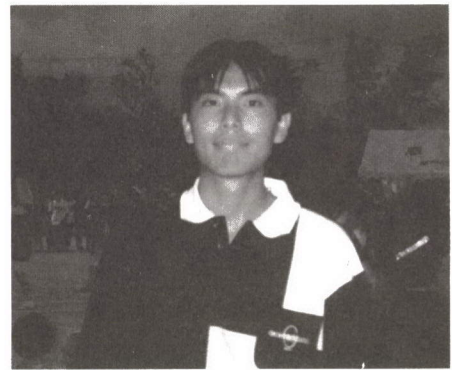
―内観三年半の軌跡―

福島 卓

内 観 前

一九九四年六月上旬、僕は自分が一体なにをしたらよいのかまったくわからない状態にあった。その年の二月に大学受験に失敗し、予備校に通っていた。最初は順調に思っていたが、高校時代の勉強不足がたたり、志望大学と実力との乖離の大きさに焦りが出て、結局なにも手につかない状態になっていた。

僕は、焦る心と惨めな気持ちを紛らわすかのように、午前中はずっと寝ていて、午後の二時頃に起き出し、昼はずっとテレビを見続ける毎日だった。なんとかかしくなくてという気持ちだけは持っていたので、当時の愛読書、広岡達郎



氏の『意識革命のすすめ』などを時々読んでいたが、勉強のために必要な行動はなにひとつとれなかった。そして、夜になると、犬のエフをつれて散歩に出かけ、途中で体を動かしては気分を紛らわせようとする毎日を送っていた。

そんな時、母の友人の佐藤さんが僕のことですごしんでいる母を見て、黙想法という方法のあることを紹介してくれた。それが僕の人生を大きく変えることになった内観療法だった。父は、すでに三木先生の『内観療法入門』を読んでいた。「卓、内観に行ってみないか。ただし、いい加減な気持ちではなんにもならないから、一度よく考えてみなさい」と言ってくれた。今の自分をなんとかかしくなくてはいけなくとずっと

思っていたので、二日間考えてから、行ってみようと思った。

いよいよ三木先生の主催する内観研修所へ入る朝、仕事の都合をつけてくれた父が、僕と僕のために一緒に内観をしてくれることになった母を研修所まで送ってくれた。その車の中で、「これで駄目だったら、もう勘当やからな」と言った父の言葉と、その時の緊張感を今も昨日のこのように覚えている。

内 観 中

さて、三木先生のご指導を受けながら、一週間の集中内観をすることになった。手元にある「内観研修日記」によって、その時のことを略記してみよう。

「初 日」

三木先生から説明を受けた後、主に母に対する内観をした。おしゃべりの僕がほとんど誰と

も話ができず、内観をすることは苦痛だったが「自分を改善するためにもこの一週間をしっかりやりたい」、と日記には書いてある。

「二日目」

父と母に対する内観を一日中した。彼らに多くの迷惑をかけたこと、また彼らから受けた愛情を深く感じた。先生の奥様が言われた、「いくつもの違う心の面を見る」ということも参考になった。

「三日目」

内観の方法もだいぶわかってはきたが、まだ深くできているとは思えなかった。ただ、姉から多くのことを教えられていたことに気づき、深く感じた。また、聞かせてもらっていたいくつかのテープがとても役に立ったように思う。さらに規則的な生活や早朝の草取り、掃除などの軽作業もとても気持ちよかった。

〔四日目〕

もう一度両親に対する内観をした。両親の愛情を再確認し、感謝の気持ち深くした。奥様のすすめで、野球などで痛めた自分の身体に対する内観もした。日々の食事、睡眠、生活、すべてにおいて身体に対する気配りの欠如と自分に対する甘えを感じた。

〔五日目〕

高校時代の母に対する僕の態度を内観し、三木先生にお話をした。「それではお母さんは反省されたわけですね」とか、「君、それはひどいなあ」などと言われ、やはり身の引き締まる思いがした。

その晩、日記を書いている時、隣の部屋から母の泣く声が聞こえてきた。僕のことをきっと心配してくれているのだろうと思うとたまらなかつた。明日はもっとしっかり内観しようと思つた。

〔最終日〕

内観に対する内観をした。内観によって、両親をはじめ、これまでお世話になった多くの人に対する感謝の気持ちを深くすることができたこと。三木先生ご夫妻の僕に対する反応や態度から、受け入れることの大切さを教わったこと。自分の甘えた態度や、非現実的な夢を追って現実から逃げていたことへの反省など。

でも、まだまだ本当の深い内観はできていないように思う。先日もその点を奥様に強く指摘された。でも、最後の最後で内観らしい内観ができたと思っている。

最後のインタビューで、僕は今まで日記に書いたことをありのままに話した。隣で母は泣いていた。僕のせいで内観をしなければならなくなつた母だが、母は母で、よい体験ができたと言っていた。でも、両親にとっては数日前が結婚二五周年だったのに。

内 観 後

集中内観を終えた朝、車で父が僕らを迎えにきてくれた。車の中で、少々照れくさかったけど、両親に「今までごめんなさい」と言っただけで、両親に「今までごめんなさい」と言っただけで素直に謝ることができた。

将来のことについて考えた結果、アメリカでの教育体験のある姉の薦めに従って、僕は「アメリカへ行っただけで勉強をしたい」と両親に話した。母は快く賛成してくれ、最初は反対だった父も「大変だぞ」と云いながらも、結局は賛成してくれた。

家族や知人の協力によってなんとか準備もでき、一九九四年八月にアメリカへ向けて旅立った。家族が成田空港まで見送りにきてくれた日のことは今でも昨日の日のように思い出すことができる。飛行機を二度乗り換えてアイオワ州のシーダーフォールという小さな町に着いた。姉が大学院で一年間学んだ町だ。

着いた初日の心細さといったらなかった。お

まけにその日はすごい雷だった。でも、この時、内観で学んだことを思い出し、なんとか耐えることができた。アメリカまで来て勉強させてもらえる恵まれた身分への感謝の気持ち。これが僕に異国での独り暮らしの淋しさを耐えさせてくれたのだ。なんとしても、頑張っただけで、両親を安心させたい。こんな気持ちでも内観を体験しなければ、持てなかつたものだ。

頑張ったお陰で TOEFL の点数もなんとか合格点になったが、高校時代の成績が悪いという理由でこの大学への入学は拒否された。でも、ほんとうの理由は、最初の時、この英語学校の校長と割り当てられたクラスの水準のことで喧嘩をしたことにあるようだ。

結局、多くの人のアドバイスや協力を得て、オレゴン州にある小さなコミュニティ・カレッジに入学が許可された。最初、ここでの生活になじめず、随分苦労した。前の英語学校のあった大学と違って、勉強のための環境の悪さに不

満ばかり言っていた。

そんな時、支えになってくれたのはやはり家族だった。父は「最初の三カ月は、今自分のいる環境が自分にとって一番よい環境なのだと思うって頑張ってみなさい。」とか、「焦らず、怠けず辛抱強くをモットーにして生活しなさい」といつも言っていた。また、母は「今自分はそこへなにをしに來ているのか、優先順位をつけること、現実を見ること、をよく考えて行動しなさい」と言ってくれていた。これらの考えも内観から学んだことと共通することのように思えた。

やや時間はかかったが、一番前の席で講義を受けるようにしたり、毎回質問に行くようにしたりして、積極的に行動したことや、先生方の親切な対応のお陰で、勉強も徐々に楽しくなってきた。成績も徐々に上がり始め、自信もついてきた。卒業時には、一応、優等生の中にも選ばれた。

生活面では、John & Wanda という素晴らしい

ご夫妻にめぐり会い、随分とお世話になった。彼らは親元を離れて生活している多くの学生の面倒を見てくれて、いろいろな機会をこしらえて、励まし、力づけてくれた。二人は熱心なクリスチャンで、僕も毎週、教会に連れていってもらった。教会の教えも内観と共通するものがあるように思う。感謝する気持ち、規律ある、礼儀正しい生活など。教会では、また多くの素晴らしい知人を得た。

カレッジを卒業して、ユニヴァーシティに進学することになり、許可されたワシントン、ウイスコンシン、オレゴンの三つの州立大学の中から、既習単位の認定のこともあり、オレゴン大学を選んだ。カレッジと違い、先生方も親切ではなく、勉強もきついで、いろいろ思うようにいかず、最初はやはり悩んだ。でも、積極的な姿勢と内観で学んだ感謝の気持ちを忘れずに生活し、「焦らず、怠けず、辛抱強く」をモ

ットーに頑張っているの、勉強面も徐々に向上してきている。これからも、常に自分の心を見つめ直し、おごらない心と感謝の気持ちを忘れずに頑張っていこうと思う。

日常内観

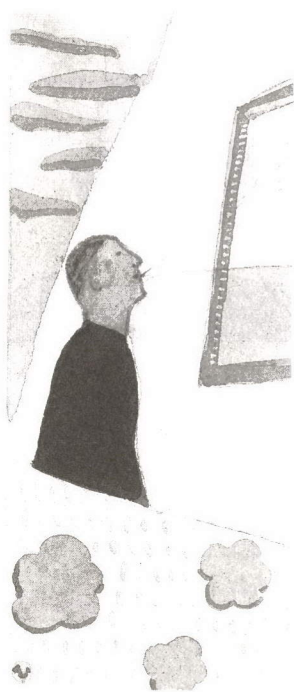
内観によって、心だけではなく、体も強くなったように思う。気持ちが安定してきたからだと思う。自分をごまかすことも少なくなってきたし、反省する心も生まれてきた。責任感も持てるようになって、対人関係も随分良くなったように思う。

日常内観は可能な限り毎日続け、常に自分の行動を反省するよう心がけている。「さばよみの卓」といわれていた僕が、「謙虚になった」と両親によく言われる。自分の欠点を素直に見つめることもできるようになったからだろう。まだまだ自己中心主義な点もあるが、少しずつ譲る心も出てきたように思う。

内観をなさっている方、またこれからなさろうと思っておられる方、内観の効果はあなたのやり方次第だと思います。内観を素直に受け入れ、自分を改善したいという気持ちがあれば、必ず素晴らしい体験をなさるでしょう。

最後に、内観を指導して下さった三木先生ご夫妻、多くの友人・知人、そしていつも僕を暖かく支えてくれている家族に心から感謝しつづペンを置きます。

(オレゴン州・ユージンにて)



最高のプレゼント

―息子と内観して―

福島 正子

無気力な息子

三年以上経った今でも、私は、あの苦しい、悪夢にうなされたような日々をはっきり思い出すことができる。二階にある長男の部屋に続く廊下の前で「もうここから先の部屋はないと思わないと駄目よ」と長女に言われ、力なく「わかった」とうなづいたものの、ものの十分としない間に、息子の寝ている部屋にふらふらと行ってみたいという衝動と戦う日々が続いた。

彼も悩んでいるはずだから、一人になる時間が必要なんだと頭ではわかっているつもりでも、「どうしたんだらう。なにを考えているのだから。彼の気持ちを聞きたい。これからどうなっ



ていくのだろうか」という疑問と不安で、私の心はいてもたってもいられない状態だったのです。こんなことが繰り返されたあげく、もはや耐えられなくなつて息子の部屋を

ノックする。こんな時、案の定、「なににきた！早く出て行け」と息子の反応。「話し合おうよ」と言うと、布団に頭までくるまっただまらで、「なにも話したくない。出て行け」である。どうして、こうなんだらう、という絶望感だけがうずまく。アメリカに留学していた長女が帰国した折、「空港であった時、本当に歳をとったな、と思ったよ」と言われたように、私は悩みの渦中において、病人のようであったと思う。夫は「放っておけばいい。それぞれの人生がある」と言って、相手になつてくれない。それならばなお私があるとかなければという思いで

いっぱいになっていった。その頃、息子に「一緒に死のう」と言ったが、即座に拒否されたことを覚えている。

先輩に紹介されて

このような状態の時に、尊敬する先輩の方から「内観」のお話をお聞きした。「私が直接経験したわけではないが、息子さんには向いているのではないかしら」ということだった。それまでに内観のことは少しは知っていたが、自身自身のこととして結びついてはいなかった。

まず、夫が息子に話した。彼は、数日間考えながら、「行く」と答えた。そして三木潤子先生にお電話したところ、未成年の場合、親も一緒に、ということ、私も内観をすることになった。本を読み返したが、わからないところも多かったが、今はこれしかない、という心境だったように思う。

内観中は、折角ここに来たのだからなにかをつかまなくてはと焦りにも似た気持ちで、一生

懸命に四日間を過ごし、真面目に取り組んだ。

周囲の人に感謝しなくて、とやや強迫めいた気持ちになったこともあった。しかし五日目の朝の放送で、三木善彦先生の少しとぼけたようなユーモアあふれた講話の録音をお聞きして、なあんだ、そんなに肩肘張らなくてもいいんだ、と思った途端、体も心もほぐれてきて自然に自分の行動や思考が整理されてきたように思えた。

今までよかれと思って彼にしてきたことによって、彼がどんなに寂しい思いをし、また傷ついたことか。たとえ、それが無意識のうちになされたことであつたとしても、彼の行動の遠因が私にあったことをはっきりと自覚できた。このままではいけない、と彼の欠点を直そうとすることばかりに目がいき、母親でありながら、実は批判の目で見て、矯正をしようとする教師の役を演じていた自分に気づき、深く反省できたのであつた。そして、心底、息子に申し訳ないことをしたと反省し、その晩ずっと泣きなが

ら隣室の息子に謝り続けた。欠点を含めて、その人間を丸ごと愛すること、その存在すること自体を心から幸せに思う、絶対的な愛を持ってなかったことこそ、真の原因だったのだと気づくことができたのだ。最終日のミーティングの際、息子の発表を先に聞くことができたが、私の方こそ、謝らねばならないという気持ちで涙が止まらなかった。

友人同士の関係

車で迎えに来ていた夫と私に、車に乗る前に息子はこれまでのことを謝った。私達夫婦は、偶然にも銀婚式をこの研修所の内と外で迎えたのだが、最高のプレゼントを授かることができたのである。

彼は、「内観中にも考えていたが、アメリカに行つて勉強したい。決して現状から逃げるわけではなく、アメリカの方が自分の適性を見つけるのに適している国のように思える。たとえ道は険しくても、頑張るから、行かせてほしい」

と、これまでにない、落ちついた態度で言う。私は、心底から彼の気持ちを理解できたし、もう根本のところでは信頼できていたので、なんの不安もなく、大賛成できた。夫は、「なんの準備もしていないのだから、もう少し日本で英語の勉強をしてからの方がよいのではないか」と云ったが、長女の助言もあり、彼女のついで、語学留学がバタバタと決まり、二ヵ月後にはアメリカへと飛び立っていった。

それから、彼は定期的に日々の生活を日記風に綴つた詳しい手紙を送つてくれた。内観をしてから就寝することが習慣になつていふこともその手紙でわかつた。たとえ距離は遠く離れていても、彼が今何をし、何を悩み、どのように対処しているのかを、一緒に生活していたとき以上に、はっきりと把握できる。

彼はどんどん成長し、心の広い人間になつてつある。相手を心から信じられることがどんなに幸せなことだろう。これから先も、いろいろ

な困難にぶつかるだろうが、きっと立派に切り抜けていく、と信じている。たとえ回り道になることがあっても、彼はもう大丈夫、といつも思える。いつかきっと好きなことを見つけ、幸せな人生を築いてくれると信じている。

オレゴン大学の三年生になった彼は、このごろよく国際電話でいろいろなことを相談している。お互いに悩み事などを話していると、二時間くらいあつという間に過ぎてしまうことがある。親子というよりも、とてもよく理解し合える友人同士の関係になったように思う。過去に彼を理解できず、宇宙人ではないかと思つたことすらあつたが、今日のような状態がくることを想像すらできなかった。

私の心は、今、平安の中にいる。なんとかなつていくだろう。それをこの上なくありがたいと思ひ、周りのものすべてに対して感謝の気持ちでいっぱいである。

◆特集―内観・その後

失敗事例では

ありません

—二二〇年後の再△云—

大阪大学人間科学部教授 三木善彦



過去からの電話

「おかしいな電話よ。どなたですか？と尋ねても、ともかくあなたに出てほしいといって、名前を言わないの」と妻から渡された一本の電話。

「もしもし、どなたですか」

「昔、〇〇（地名）でお世話になった者です。古本屋で先生の書いた本を見つけて、懐かしくなって電話しました」という中年の男の声。それを聞いてピンとききました。

「A少年院で知り合ったS君でしょう」

「そうです。よく覚えていますね」

「忘れるものですか。ぜひ会いたいですね」
こうして、ある晩、約三〇年振りにS君と会
いました。

S君との最初の出会い

再会の様子を語る前に、時計を三〇年前に戻
しましょう。当時、私は大学院生で「心理療法
としての内観法の一研究」というテーマで論文
を書き、ぜひとも内観の面接者の経験をしたい
と願った私は、吉本伊信先生の紹介でA中等少
年院に泊り込み、少年たちに内観の指導をしま
した。

後にその経験をまとめて出版した『内観療法
入門』で「少年院の事例」として紹介したので
すが、その事例というのがS君だったので。

彼は出生前に父母が離婚し、祖父母に育てら
れました。祖父母は彼を可愛がりましたが、貧
困で生活保護を受ける身でした。彼は健康で学
業成績もよかったです。両親がいけないこと

などで仲間はずれにされ、中学時代に窃盗や暴
行傷害を起こして少年院に入った経験がありま
す。しかし、その後も十数件の詐欺をして、A
少年院に収容されて私と出会ったのです。彼は
こうなったのも両親のせいだと恨んでいました。
A少年院では、入院時に内観を実施していま
した。S君は熱心に取り組みました。途中で、
「いくら内観しても無駄だ。どうせ、ぼくはま
じめになる気はない」などという時もありまし
たが、私の励ましで内観をやりとげました。祖
父母やひどい目にあわせた恋人に対してはかな
り深く内観ができ、感謝の気持ちや謝罪の念が
強まりましたが、両親に対しては当然ながら、
うまくできませんでした。

その後、院内でははじめに過ごし、教官たち
には可愛がられ、一年後に出ていくことになり
ました。しかし、少年院の教官たちは、「彼は
少年院の中では教官に迎合的になり模範少年で
も本質は変わらず、社会に出ればまた再犯する

おそれがある」と悲観的な予想をしていました。そして、一年半後にはそれが現実となり、私は拘留所にいる彼に会いました。こうして、彼は失敗事例のひとつとなったのです。そのような私は本に書きました。

「私は失敗事例ではありません」

三〇年振りに会った彼は、少年時代の面影を残し、人込みの中でもすぐに見つけられました。私の馴染みの店で再会を祝しました。少年院を出てからの彼の人生は、その後も何度か刑務所に入るなど、波瀾に富んでいました。しかし、十年前からは犯罪の世界からきっぱりと訣別して、今は一人の市民としてきちんと仕事をしていきます。

再会後、彼は私に手紙をくれましたので、それを紹介しましょう。

「先日はお忙しいところ、お時間をさいいただき、その上ご馳走にまでなり、ご迷惑をお

かけいたしました。ありがとうございます。お酒の酔いも手伝ってか、約三〇年振りという月日、へだたりも不思議と感ぜず、ほんとうに心からなつかしい、そして楽しい時間を過ごさせていただきました。

その時、お話をしましたが、少年院を出てから私は幾度となく、性懲りもなくすべったりころんだりの人生でした。目の前にバナナの皮が落ちている、その皮を踏めばすべってころぶ。ころべば痛い、そんなことは百も承知のはずなのに、また踏む。自分で自分を傷つけ、心の痛手を負うことで、自分の不遇な生い立ち、幼少年期への逆恨みをしていたのでしょ。

私に対する祖父母の愛情が深ければ深いほど、父母に対する不信・怒り・嘆き・憎しみが深まっていくという、この何とも言えない、やりきれない皮肉。当時の私にすれば、とても一人では背負いきれない、つらく重たい現実でした。

先生が『内観療法入門』のなかで、私のこと

を「祖父母の愛は父母の愛の代理にはなりえなかった」とお書きになっていますが、たぶんその指摘は正しいと思います。

ただ、先日も申し上げましたが、先生が本のかなで私への内観指導が「失敗事例」という言葉で結論づけられています。次回、重版発行の時は、必ず削除もしくは訂正・加筆をお願いします。

内観の種は今

約三〇年前、先生が私の心の中に内観という種を蒔かれましたが、その時の気候・土壌・堆肥により、なかなかうまく根づかず、発育不良のままでした。

でも、三〇年たった今、先生が私の心のなかに蒔かれた種は生きています。実に強い種だと思えます。やっと、最近少しずつ、土中に根を張ってきたような気がします。

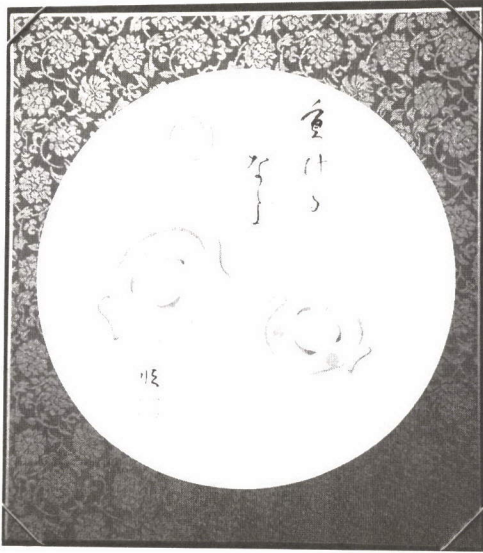
過去の私は殺人・強盗・婦女暴行以外、何で

もやってきた罪人です。ただ私は三〇年前、祖父母への内観、そして当時つきあっていた女性への内観を、先生のご指導でさせていただいたお陰で、お年寄り、女性、子供などをいじめたり、泣かせたり、犯罪に巻き込んだことは一度もありませんでした。

私みたいに人一倍ワル知恵の働く、そして体力も頑強な人間がいかなる理由、状況を問わず巻き添えにしなかったのです。できなかったのです。女性に対する暴力・暴言なども私が記憶する限りにおいて一度もありませんでした。

ケンカ度胸も人一倍あったので、刑務所を出所後、一時、組織暴力団に身を置き、用心棒まがいのことや、債権の取り立てなどをやって生活していた時期もありましたが、債権の取り立てに行つて、その家に家族の一員として年寄りや小さい子供がいると、取り立てが取り立てにならず、世間話や相手の窮状に同情して帰るといふような、実にマヌケな取り立て屋でした。

もちろん、私はだからといって三〇年前の祖父母に対する涙した内観、そして当時、付き合っていた女性への内観が一〇〇%、それからの自分自身を変えたとは思いません。



現在のS君作の色紙
「負けるなよ」

しかし、それ以前の私は初等少年院を出所後、担当の老保護司にまで暴力を振るう少年だったのです。自転車で老婆のサイフをひったくって逃げる少年だったのです。

私には学問的専門的なことはわかりませんが、わかりませんが、私にとって内観により祖父母に涙したという一七歳の時の体験は、生涯忘れることはないと思います。まだ、私の心の中に、たぶん〈内観〉という二文字は生きているのだと思います。そういった意味において、先生が私の心の中に蒔かれた内観という種子は確実に生きているのだと思います。三〇年たった今も、ありがとうございます。そしてお会いすることができ、おいしいお酒でした。ほんとうにおいしいお酒でした。ありがとうございます」

この手紙を見て、妻は涙ぐんでいました。今は愛する女性と暮らしているというS君の幸せを、心から祈ります。

◆特集―内観・その後◆

存在の根っこ内観

――十一年前に内観して――

C I I S (カリフォルニア統合学研究所)

東西心理学部大学院生 溝口隆司

はじめての内観

吉本伊信先生の研修所で初めて内観を経験させていただいたのは、今から一二年前の一九八六年の三月の末から四月にかけてのことでした。一週間の集中内観を終え、研修所を出て近鉄の大和郡山駅へ向かう途中で目にした桜の花の美しさが、今も鮮やかに脳裏に蘇ってきます。

それまでの数年間の私を振り返ってみれば、若さと体力に任せてただ突っ走っていただけだったようにも思えます。そうさせたものは、自分が身体まるごとで同化できる何かを、或いは場所を、無我夢中で求めようとする思いだった



かもしれない。言葉を換えれば、青少年期に顕著にみられるアイデンティティーの確立の葛藤の中にあつたということなのでしょう。ブラジルのサンパウロでサッカーをしたり、ニューヨークでただひたすら映画を見漁る生活をしたりの、そのもがきの現れだったのでしょう。キザな言い方をさせていただきます。自分探しの旅をしていたとも言えます。けれども、意識が外に向けば向くほど、長い距離を移動すればするほど、私の中ではますます満たされないものが大きくなっていきました。私が初めて内観を体験させていただいたのはそんな時でした。

私が初めて集中内観を体験させていただいた当時は、二日目、つまり月曜日の午前中に内観者が一同に会して吉本先生のお話をお聞きする時間がありました。独特の語り口で非常にわかりやすく内観の手ほどきをしてくださる先生の

お話を、総勢で三〇人程もいる内観者が皆真剣に聞いていました。今思えば非常に貴重な体験だったわけですが、その時の私はまさに猫に小判のありさまで、その有り難みがほとんどわかっていかなかったようです。先生が「何か質問はありませんか」と聞かれたので、私は一番に手を挙げて「母親にして貰ったことを思い出そうとするのですが、どうしても母の嫌な所が思い出されてきてうまくいきません。その場合はどうすればいいのでしょうか」という質問をしました。それに対する先生の答えは「そんなことを考える暇があったら、して貰ったことをしっかりと調べましょう」というものでした。私はその答えに合点がいかずに、心の中で「変わったおっさんやな」と思いました。どうも母親に対する内観が思う様に進まず、前日からの数回の面接の度ごとに、私は「何もありません」を繰り返していたのです。お恥ずかしい限りです。その様な情けないスタートではありませんが

日を追うごとに、具体的な過去の事実の中から母や父や兄の姿が徐々にハッキリと浮かび上がってくる様になっていきました。不思議だったのは、記憶としては自分の中に残っていた事実なのに、そこに出現するイメージにはそれまで自分が全く経験したことのない感情が織り込まれていたことです。感情は激しく揺れ動きました。涙を止めることが出来ないほどに泣いたかと思えば、次は理由もなくむしろに可笑しくて一人屏風の中でゲラゲラ笑ったりもしました。そして何故か、吉本先生が面接にいらっしゃる時はいつも印象的な発表をしてやろうという自分の気負いに反して内観が緩んだ状態になり、感動的な面接にならなくてがっかりしたのを覚えています。面接の時に甘えの気持ちからその思いを正直に先生に告げると、あっさり「お帰りになりますか」と言われて慌ててまたやる気を起こすという様な有り様でした。私の第一回目の集中内観はその様な調子で終わったのです。

大地への帰属意識

内観をさせていただいて感じたことを一言で述べるならば、それは、自分の肉親と自分が生まれ育った大地への強烈な帰属意識です。これから何処へ行くのか、あるいは何をやるのかはわからないにしても、自分の存在の根っこだけは確認することができたのです。もっと言えば、存在の根っこが確認できてはじめて進むべき方向が見えてくるのだと思います。その時にやっとサンパウロやニューヨークで自分が心の一番奥底で渴望していたものの意味が少しわかった気がしました。地球の裏側まで行って探していたものは、実は最も近い場所にあったわけです。しかし、あの数年間のもがきが無ければ、私は内観と出会うことができなかつたかもしれません。また、内観という触媒を通して、あの時の経験が自分の中で或る程度咀嚼されて整理されたのだと思えるのです。

私はその後三回の集中内観を経験しましたが、

その度ごとに、その帰属意識は少しづつ意味を変えながら強くなったと思います。また、その様に感じるのは私だけではないようです。私の知るかぎりでは、内観を経験した人の多くが、自分の大切な人達と故郷の大地とのつながりを再発見して癒されています。それが意味するものは、自分の帰属する場所の確認、自分の存在の根っこの確認が、私達の心の健康にどれほど重要であるかということです。これは多分、文化や民族や言語の違いを越えて全ての人達に共通するものだと思います。

根っこの確認

私はその後、縁があつて再びアメリカに住み、大学院で心理学を学ぶ機会を得ました。サンフランシスコという場所柄もあり、私が通う大学院には世界中から様々な文化的な背景を持つ人達が集まって来ます。しかし、極論してしまえば、彼らが研究という名の下にやっていることは、或いはわざわざ自分の生まれた国以外の地

へやって来るのは、結局は自分の存在の根っこの確認なのではないのかと思えるのです。少なくとも私の場合はそうだったと思います。確かに、三年間の大学院生活の中で知識や経験としてある程度のもは得たかもしれませんが。けれども、では実際に何を勉強して来たのかと問われても答えに窮してしまうのです。結局のところ、私がサンフランシスコでやってきたことは右往左往しながら自分の存在の根っこを考えていただけだった様にも思えます。幸いにも、内観のお陰で十二年前に比べれば方向はだいぶ定まってはいるものの、本質的には以前と同じことをやって来たのかなと、いま思っています。

今回のアメリカでの大学院生活も、この三月で一応終了することになりました。帰国に際して、日本という国が、また私が生まれ育った東北の地が、私の心象風景の中で以前にもまして意味深いものに成長しているのを感じています。しかし、そのイメージは現実の故郷の姿と同じ

ものではありません。これまでの自分の経験や思い入れがたっぷり含まれているからです。

そして多分、そのイメージが現実とのずれの中で独自性を持っているが故に、自分の中で何時までも生き続ける力を持ち、その後も変化して増幅していく柔軟性を秘めていると思えるのです。将来のことは誰にもわかりません。十年後にはまだどこか違う国で生活しているかもしれない。けれども、たとえどの地で生活したとしても、自分の存在の根っここの確認は続いているのだらうと思えます。そして、それが最も大切な営みであることを私に教え続けてくれているのが内観なのです。最後に、T・S・エリオットの宗教詩「四つの四重奏」のなかの一節を引用して終わりにしたいと思います。

私達は決して旅を止めないだらう

そして旅のおわりにはいつも

私達はその出発点に帰ってくる

そして初めてその場所の意味を知るのだ

父のこと

―一九九年前の内観が

もたらしたもの―

奈良教育大学教授 玉瀬耕治

被験者のつもりで

昭和四四年夏、信州信濃大町のとある別荘で、私は吉本伊信先生ご夫妻のお世話で一週間の集中内観をさせていただいた。医者の方や女子学生の方が同室で内観をされていたと記憶している。私の内観は後にも先にもこれ一回きりである。なぜ内観をすることになったのかといえば、当時私どもの大学へ禅などの心理学的研究をされていた京都大学の佐藤幸治先生が人格心理学の集中講義にきてくださっていて、先生からすすめられたためであった。私は当時助手をしていて、講義の前後に佐藤先生からいろいろなお

話を聞かせていただく機会があったのである。

集中内観に先だって、吉本先生のご自宅を訪問した。まず案内されたのは、テープレコーダーが何台も並べられたいわば編集室のような部屋であった。実習の仕方や実習の様子について吉本先生から概略をうかがった。

さて、信州で内観に臨んだ私の態度は極めて不遜なものであり、動機は不純なものであった。それは内観をすれば一体どうなるのだろうか、どんな変化がおこるのだろうかということであった。いわば心理学実験における被験者のよう なつもりであった。感覚遮断のような状態で自分 は一体どうなるのだろうか、集中して一つのことを思い出すとどうなっていくのだろうか、催眠状態と似たような状態になるのだろうか、などという純粹に内観をするのには害になるようなことばかりを考えていた。本来、内観は自己探求のために行うものであり、自発的求道心こそ重要であると言われている。私にもそのよ

うな気持ちが始まって、型どおりに記憶をたどって、それほど強くはなかった。

内観が始まって、型どおりに記憶をたどっていくのだが、一向に思い出せない。時間が来ると何か言わなければならぬので、とにかく面接の直前に思い出したわずかのことをもっともらしく話すといった感じであった。夕食の後、吉本先生からいろいろなお話を聞かせていただいたり、テープを聞かせていただいた。その時、テープの模範例では、先生から「死んだらどこへ行くと思いますか」と聞かれ、「地獄に落ちると思います」と答えているのを聞いたが、私はいくら内観をしてもそういう気持ちにはなれないだろうなどと考えていた。

鮮明に情景が

結果として、私の内観が極めて浅いままで終わったのは言うまでもない。しかし、三日目か四日目に小学校に入る前のことを思い出し、泣いて、ふと近所の一つ年上の子にいじめられて泣

いている自分を思いだした。涙を流しながら、潤んだ目で母親を求めていた時の体験が鮮やかによりみがえってくるのを感じた。その瞬間に、田舎の風景と一緒に遊んでいた子どもたち、母が私にしてくれたこまごまとした出来事が次々と思い出されてきたのである。場面は極めて鮮明であり、その前後の出来事が、いもづる式に次々と思い出されてきた。私は、これは何だろうと驚いてしまった。ただし、私はただ、その鮮やかな記憶に感動して、必死になって当時を思い出していたにすぎない。

私がガラス瓶で右手を切って大けがをしたときに、母が手ぬぐいで手を押さえながら村の医者に走ってくれたことや、父が遠くの町で買ってきてくれたステーキ肉のことを思い出し、思わず涙した。泣けてくる自分にまた感動して、さらに詳しく思い出そうとした。他にも泣いている人はいたので、泣くことはその場では恥ずかしいことではなかった。帰ったら両親に手を

ついで謝るなどということとは、てれくさくてできそうもないと思っただけだが、その時あたりで何かやはり親に対する気持が変わったのを感じた。何日目かに聞いた橋口勇信氏の強烈な内観テープも影響していたことは間違いない。

父を毛嫌いしていた私

実は、それまで私は父親を大変毛嫌いしていた。高校時代以降、かなり父親への不快感をつのらせていた。私は自分で勝手に、父は兄が気に入っており、母は私を気に入っていると決め込んでいたのである。それには一つの出来事が関係している。まだ小学校に上がる以前に、私は一度だけ父親からひどく叱られたことがあるのである。とにかく川に捨てるという父は私を抱きかかえて実際に川に向かって真っ暗な夜道を進み始めた。途中で置き去りにされた私は夜空の星をあおいで、じっとその場に立ちつくしていた。母が妹をおぶって迎えに来てくれなかったら、私は途方に暮れていつまでもそこに

立っていたかもしれない。なぜ叱られたのかは内観当時の私にはまったく思い出せなかった。後になって父から、兄とけんかをしていて、私に兄にバットで殴りかかったのだと聞かされた。父は、私が大学に入学する時も来てくれたし、学生時代に椎間板ヘルニアで入院した時も来てくれた。父は普段、人に手紙を書くような習慣をもってはいなかったが、毎月の仕送りの中には、「体に気をつけて」というような短い、しかし父の思いが伝わってくるような手紙を必ず添えてくれていたのである。私は父の気持ちを中心に理解していなかった。その手紙のメッセージを私は全く読みとることができていなかったのである。

父は土木技師で、県の仕事でわれわれ家族とともに転勤を繰り返したが、最後まで昇進、栄達は望まなかった。誰にもこびることはせず、人にお世辞を言ったり、上手にものを言うなどということは一切しなかった。その一方で、困

っている人には、誰にでも親切であった。ただし、四人の子どものことになる母にはつらくあつた。公務員である父に経済的な余裕があるはずがないのに、神戸の山手育ちの父には子どもにその貧しさを知られたくはなかったのである。私の目には、母をいじめているとしか見えなかったのである。

わだかまりが消える

内観が終わり、当時、私はまだ独身であったので、しばらく家に帰ったが、両親に対して何か特別のことをしたわけではない。ただ、父親に対するそれまでのわだかまりはなぜか不思議に消えてしまった。まさに素直に父と話ができればよいになっていた。父もそれまで私には何か遠慮気味に接していたのだが、その後はより自然に接してくれるようになったと感じている。親が言ったりしたりしてくれることの一つひとつがありがたく感じられるようになった。

その後、さまざまなことを経て今にいたって

いる。日常内観をしなければ、元の木阿弥と言われているが、私は今はその木阿弥状態である。折に触れて内観を思いだし、電車の中でしばらくやってみたり、部屋の中で座ってみたりするが、長続きはしない。やはり私の場合、場所が必要であるようだ。

まったく元にもどったのかと言われると、それは違う。相手の立場や人の立場に立って考えてみるということが、少しはできるようになったのではないかと思う。相手の立場に立てなどということは誰でも言っているが、そんなに簡単にできるものではない。別な言い方をすれば、人間がいかに自己中心であるかということが、内観をして少しはわかったということである。

父は八六歳で往生し、すでに今年で七回忌を迎えることになるが、今の私にとっては誇らしく、人はかく生きるべしという手本を示してくれた人である。

◆特集―内観・その後

大切なお守り

―あれから五年―

浅野 真紀

私が入観をさせていただいてから、五年近く経ちました。お蔭様で、今は日曜日には主人とゴルフをしたり（会社のゴルフ場が昨年オープンしましたので）、夫婦共通の趣味があることの幸せを感じながら生活しています。

平日にはテニスをしたり、お花をいけたりして、友達の輪も随分広がりました。日々の中で、とりたてて問題も不満もなく、楽しく暮らせることのありがたみを時には感じながらも、ついそれに慣れてしまい、感謝の気持ちを持ち続けることの難しさをもっては、自分に言い聞かせることがよくあります。

そんな中で、先日、内観をしていてよかったと思えることが二つありました。そして、久しぶりに（ゴメンナサイ）内観をする機会を持つことができたので、お知らせします。

友人とのトラブル

一つめは、友人との問題です。私は内観後、人生が豊かになるかどうかは、どれだけ素晴らしい人間関係をたくさん持っているかによると思っていましたので、友人に対しては自分のできる範囲で一生懸命関わってきたつもりでいました。

あるひとりの友人が色々な約束ごとに対してあまりにも直前キャンセルが多いので、積もり積もっていたものが爆発したような形で、私がそれを快く思っていないこと、これからも彼女とは良い友人でいたいので、はっきり言うけれども……というようなことを伝えました。

私の言い方も感情的だったのかもしれないでしたが、その時私は彼女の反省を求めている

と思います。彼女が私に言ったことは、キャンセルの理由は正当なものであり、決してその時の気分には左右されているのではないこと、済んでしまったことを今更、言われてもどうしようもないし、人間良いところも悪いところも含めて、その人自身なんだから、トータルで自分とつきあってくれているのだと思っていたこと。

彼女に対して、そういう不満を抱えたまま、ずっと黙ってつきあってきて、突然あの時もこの時も……的な言い方で責める私自身への不信感など、私の予期せぬ答えが返ってきました。彼女との話し合いの後、気分を害して、マイナスエネルギーのかたまりの私の中で、久しく遠ざかっていた（スイマセン）内観が顔を出しました。

友人に対する内観

早速、私は友人に対する内観をしました。彼女に対してマイナスの見方をおさえられないまま始めた内観でしたのに、出て来る出て来る、

お世話になったこと、迷惑をかけたこと……、それに対して返したことのなんたる微々たることでしょう。

そして気づいたことがありました。私は私自身の大切の仕方を彼女にも求めていたこと。人それぞれ大切の仕方が違うのが当然で、彼女は彼女の大切の仕方で、私を大切に思い、きちんとつきあってきてくれたこと。決していい加減に私とつきあってきたんじゃないことが、痛いほどわかりました。

友人には私の気持ち話を話し、ごめんなさいと言うことができました。今はまだ何もなかった時とは少し違って、少し固さはありませんが、いつか笑って話せる時が来そうです。

この件での私の反省点は、友人に怒りをぶつける前に内観を思い出せなかったことです。でも、もし内観と出会えていなかったら、素晴らしいところをいっぱい持った大切な友人を私は失うところでした。これからまだ長い人生、彼

女にどれだけ助けられ、共に楽しく有意義な時を持てるかと考えると、私のして返せることは充分な時間があっても短いくらいでしょう。ほんとうに危ないところを内観のお蔭で、取り返せるところで踏みとどまることができたように思います。ありがとうございます。

夫の両親からの電話

もう一点は、主人の両親のことです。H県に住む父は「四年後に二度目の勤めを終えるので、その後、私たちの方に移ってこようと思う」ということを先日電話で聞きました。同居ではないのですが、マンションでも……と考えているようでした。今まで、二人が元気な間は生まれ育ったH県に住むと聞いていましたので、少し驚きました。主人は一人息子なので、高齢になり身体が不自由になればお世話をする覚悟があったのですが、四年後と聞き、とっさに「ああ、この自由な毎日もあると四年で終わるのか」と思ってしまった。同居ではないといっても、

なんだか窮屈な気がするなあと、ちょっとブルブルになっていたのです。その時はきちんと内観したわけではなく、とりとめもなく考えているうちに、内観のようなものになったという感じでした。

夫の両親に対する内観

すると、自然に親の立場に立って考えることができたように思うのです。年齢を重ねていくと、人生の締めくくりの仕方について考える機会が増えるのだと思います。私たちの年代では四年も先のことであっても、両親は決して「も」ではないのでしょうか。そして、先のことはその時考えればいいのではなく、自分たちの生活の計画ができていくという事実がある方が、現在を安心して生きられるのではないかと思いた。

私たちの住んでいる町に来るといっても、息子夫婦に寄りかかるといふ意識ではなく、何かの時に近くにいるという安心感……というか、

不安の少ない方が心地よく暮らせるのでしょう。そういう気持ちちが理解できた気がして、とても優しい気持ちになりました。

いつか故郷を離れるなら、夫婦共に元気なうちに私たちのところに来た方が友人もでき、新しい土地にもなじめて、両親にとって楽しく暮らせるようにも思いました。それは両親にとっても、また私たち夫婦にとっても幸せな結果を生むことだと思いました。生まれた土地に執着し、高齢になって環境の違う土地に移ったために、心身のバランスを崩すという話を時々耳にしますが、両親にしても故郷に愛着があるのは当然のことと思いますのに、そのことだけにとらわれず、思い切った選択をしてくれたことにありがたいと、思いました。

お恥ずかしい話ですが、内観を知る前の私では、このように思えず、きつと「嫌だ嫌だ、うっとうしい、元気なうちは少しでも長い間故郷にいてほしい」と思っていたことでしょう。両

親がこちらに移ってきた時、私のこの二つの気持ちの持ち方で、両親の、そして私たち夫婦の生活がいかに違ってくるかを考えると、精神的にも天国と地獄（大袈裟かも）ほどの開きがあることでしょう。

今は妙に気負うこともなく、とても穏やかな気持ちで、両親がこちらに移ってくる日を待っています。内観と出会ってほんとうによかった、という感謝の気持ちを伝えたく、長い手紙になってしまいました。

内観に出会うことができ、そして日々の生活の数々のできごとの中で、内観の心が顔を出し、大切なことを自分で気づき、自分を救える……、とてつもなく大切なお守りを私は手に入れたような気がします。日常内観をきちんとしておられる人から見れば、落ちこぼれ組の私ですが、長い人生の中のある一週間がどれだけ貴重なものであったかは、これからも折りにふれ、痛いほど実感させられることでしょう。

「面接者」考

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

久し振りにふるさとを訪ねたときのことである。子どもころ野球を楽しんだ広場がなつかしくて立ち寄ってみた。

「ずいぶん狭くなったなあ」原っぱの球場を見てそう思った。原っぱが狭くなった訳ではなく、そう見えたのである。

それは、大人になって、からだが大きくなったからである。小学校の低学年のときから少年の仲間に入れてもらって、学校から帰るとランドセルを放り投げ、すぐにその原っぱに集まって野球の練習に夢中になったものである。

そこでは、中学に入ったばかりのお兄さんが大将であり、キャプテンとコーチと監督を兼ねていた。すごく威張っていて、キャッチボールのときでも手加減することなく思いきり速い直

球を投げてくるかと思えば、何の予告もなしに覚えたてのカーブを投げてきたりして、低学年のぼくにはそれが捕れずに、ポロポロ落としていると、ポカリと一発やられたものである。

それでも、野球をやめようなどと考えたことはなく、毎日のように、大きな声で怒鳴られて、べそをかきかき練習を続けたのは、皆と一緒に野球をするのが楽しかったからである。高学年の子は中一の大将のカーブをなんなく捕れたのに、低学年のぼくにはなかなか捕れなかった。

ところが、なんどもなんどもくりかえしその大将とキャッチボールをしていたら、ある日、突然、捕れるようになった。

そのとき、大将が近寄ってきて、ポンとお尻を叩いてくれた。うれしかった。長い人生ではいろんな変化球がくる。それを一つひとつ捕れるようになることが、すごく大切なように思う。努力してそれが捕れるようになったとき、ポンとお尻を叩いてくれる人がいるとうれしいよね。今でも、そのときの光景を思い出すだけで、ぼくの胸は熱くなってしまふ。

だから、コーチを引き受けたとき、コーチと

してのぼくの役目は、ちょっとでもフラインプレーをしたり、捕れなかったボールが捕れたときに、子どもたちのお尻をポンと叩いてやることだと考えた。一人残らず、チーム全員のお尻をポンと叩くことが、コーチとしてのぼくのささやかな夢なのである。

少年野球のコーチも三年が過ぎて、今年がいよいよ最後の年になった。他のコーチと比べて、練習に参加する時間が少ないだけでなく、ほとんど指導らしきことはしたことのないコーチである。それでも試合の時には、ベンチにいて、フラインプレーをした子を褒め、エラーをした子を慰めることがぼくの役目だと思っている。つまり、ただ子どもたちの傍らに存在しているだけのコーチであるが、考えてみると内観の内観者として、同じことをしてきたように思う。

内観と出合って二〇年が経過した。

そもそも、内観面接者というのは、悩める人達を内観に誘い、内観者の傍らにいてひたすら内観者の内なる声に耳をすましていていただけであるが、相手の悲しみを共に悲しみ、喜びを共に喜ぶことにエネルギーを注ぐ専門家なのである。

そして、そのやり方を心理学は「共感」と呼んでいる。

そんな面接者の共感に支えられて、深い内観を成し遂げた、という内観者は少なくない。

なぜならば、人間はそのことによって、悲しみを半減させ、喜びを倍加させることができるからである。

そして、何と言っても、面接者としては、内観者に手とり足とりの指導や、説教をすることよりも、「存在者」としてその傍らに存在することに意味があり、自らの内観を通して共感性を磨くことが大切なように思う。

たとえば、一度の内観でこれまでの人生を変えてしまうほどの深い内観を成し遂げた人がいたら心から喝采を送るつもりであるが、もし、途中で逃げ出してしまった人がいたら、再び内観に出合うチャンスが巡ってくることを祈っていたいし、あるいは内観と聞いただけで拒絶してしまう人に対しては、心の扉が開くのを待ち続けていよう、と思っている。

(本文は少年野球新聞に執筆した原稿に加筆し若干の修正を施したものである)

随想 内観と医学 (第八回)

指宿 竹元 病院長

竹元 隆洋

内 観 の 芸 術 性

隔月の二〇日までには「やすら樹」の原稿を提出しなければならぬのに、今月は出版社からの依頼原稿が二稿、学会の抄録が二稿もあって、とても「やすら樹」まで手がまわらない。

わずか三枚半の随想なのだが、頭の中は医学的な論理をひねくりまわしているために、どうも情緒的な随想的機能が低下している。「何を書けばよいか」が出てこない。そんな窮状を講演に行く途中の車の中で妻にもらすと「要するにテーマが出てこないわけだから、モチーフも見

当たらないわけだ」と言う。「リングゴがポトリと落ちた」というモチーフ（題材）から万有引力の法則という宇宙の真理が大テーマとして導き出されたように、内観の真理を導き出すことはできないものかと思う。

確かに、内観は自分の生活史をモチーフにして一定の角度から光を当てて、その光と陰の部分を観察し続けることによって、心の中の真理を導き出す作業である。小説家が何人かの登場人物の折りなす人生模様をモチーフにして、人間の真実や人生の真理をテーマとして導き出すとする芸術活動と同じ作業である。ただ「人間とは……」「人生とは……」とお説を並べても、少しも感動を伴わない。読み終わった時は頭から忘れてしまっている。論文調の学説ではイメージが生まれにくいし、心に残らない。ところが、小説は読む人の心を引きつける。それがテレビドラマや映画になればもっと強烈だ。

内観は、自分の心の中に「してもらったこと」

のイメージが映像化されて出てくる。思い出している内観者は映画監督である。カメラを引いてみたり、クローズアップにしてみたり、ぐるりと周囲にカメラを回してみるように指示をしながら「してもらったこと」の意味を探ろうとする。ライト係に指示して、光を静かに落としてみる。夕焼空が窓から見える。台所で炊事をしているお母さんの背中が見える。音響係に、カラスの鳴き声を入れてもらう。柱時計は五時三〇分を指している。小学一年生の自分が、勝手口の戸を開いて「ただいま」と帰ってくる。かじかんだ手をこすりあわせながら膝小僧も真っ黒けで、頬は真っ赤だ。「ああ寒かったでしょう。お風呂に入りなさい。身体をよく洗いなさいよ」若いお母さんの顔がふっくらと笑っている。しばらくすると、お風呂場の方から大きな声で「夕焼けこやけで陽がくれてーエ」と自分の歌声が聞こえてくる。ジーンと痺れるように暖まる手足の感覚が蘇ってくる。焼魚の焼け

る匂いがブーンと鼻にしみ入る。

こうして書いていると内観は文学や音楽や美術を全てとり入れた総合芸術活動のようなもので、その底に流れる心の真理が内観者に強烈なインパクトを与えている。それは自分が自身身のドラマに感動してのことである。しかし、単に日記のように一日の出来事を記録するような作業では芸術にならない。

やはり内観の視点を一定にして、光の当て方カメラのアングル、登場人物のやり取りをきめ細かくリアルに描写するところに内観の芸術性が表現されてくるものようだ。

急に自動車のフロントガラスに雪がはじけ散った。景色が灰色にくすんで、道路が光って見える。外の世界は凍てついて見える。妻は小刻みにブレーキを踏みながら坂を下っていく。私は助手席にいて「やすら樹」の原稿のことを考えている。

◆ 伯耆の国から 8 ◆

よくよく考えてみる」と

米子内観研修所 木村 秀子

あいみでの のちの心に くらぶれば

昔はものを 思はざりけり

この歌は、恋する人に出会う前と後の心の変化を詠んだものと言われているが、内観を知る以前の私は、丁度この百人一首に詠まれているように、よくよく考えてみるということのない自分であったように思う。勿論、日常生活の中では、自分なりにアレコレ気を配り、色々考えて行動しているつもりではあったが、それはただ単に、どう行動すれば自分にとって得なのかというような次元で考えていたと思う。面接の

時内観者の方が、「今思うと、あの頃の自分は何と考えの浅い、思いやりのない自分だったのかと恥ずかしく思います」と言われることがある。こういう言葉を聞くと、私はいつも嬉しくなってしまう。それは単に、その方が反省してるとか懺悔しているということではなく、内観を始めてわずか数日で、よくよく考えてみるということの大切さに気づかれたのだと思えるからである。

国民の半数以上が中流の生活を送っていると考えているような日本では、ほとんど何も考えず、毎日毎日を過ぎゆくままに生きているという人もいるだろうが、そういう人でも、いずれは色々考えたり思ったり悩んだりしなければやっていけない時が来るはずである。しかし、どうしても自分自身でよくよく考えなければならぬという状況になった時でも、私達は自分がそれまでにやってきた自分流の考え方でしか考えられないのではないだろうか。

内観で調べるテーマはとても簡単である。例

えば「していただいたこと」はすぐに見つかる。沢山見つきりすぎて驚く人もいる。こんなにもしてもらっていないながらそれに気づけなかった自分が見えてくる。なぜ気づけなかったのかを考え始める。そしてしてくださいだった方の思いや大変さや辛さを考えてみたことになかった自分に思い当たる。あくまで自分の都合から見たい「していただいたこと」だったということが思われにくる。

先日テレビで、母親と息子両方の日記を見比べる場面があり、息子の方には「夜遊びするな」と母はいつもうるさいことばかり言うので嫌だ」と書いてある。ところが、母親の日記には「息子がまだ帰らないので、何か事故でもあったのではないかと心配で心配で眠ることもできなかつた」と書いてある。それを読んではじめて息子は「うるさい母」ではなく「自分のことを心配してくれる母」に気づくのである。しかし、こういうことは実際にはほとんどなく、たいていの子どもは「親はうるさくて理解がない。ア

レコレしてくれるのも、結局は自分の思い通りにさせたいとか世間体が悪いとか考えているからだ」という風にしか受け取れず、子どもの気持ちをおわかってくれない親、愛情のない親と思ひ込み、それが原因で非行に走ったり、又、様々な心身症状を現してしまうケースが少なからずあることはよくご存知と思う。

内観が進んでいくと、自分の気持ちをおより客観的に理性的に見れるようになるだけでなく、丁度相手の日記を見るように、相手の気持ちや思いにも気づいていけるようになる。今までの自分が、いかに自分の都合や思いだけにとらわれた考え方をしていたかということに思い到る。そうしてはじめて「昔はものを思はざりけり」という、それまでの自分の心の未熟さを素直に認められるのである。ただし、そう思っている今の自分も、将来いつかは、「あの時の自分もまだまだ本当によくよく考えてはいなかったのだなあ」と、恥ずかしく思えるようになっていたいものである。

膠原病

瞑想の森内観研修所

清 水 志 津 子

■一週間の集中内観体験直後の感想より 女性（三七歳）

彼女は、三三歳で膠原病に罹りました。関節や筋肉が大変痛む病気です。血液循環が悪く、卵巣腫瘍・子宮筋腫・肺高血圧症も併発しました。筋力が弱まり、物を持つ等普通の運動が出来ないため働けない。電車の乗り降りの際、電車の内外の温度差で大変に咳き込み、周りの人に嫌な思いをさせることが辛く、だんだん外に出られなくなりました。医師に「あと二年しか生きられない」と言われ、自殺を図りました。来所時、手の指の第二関節

節辺りまで黄色く硬く、また、ほんのわずかの歩行にもとても疲れるようでした。

「九年前に父が母と心中してから、ずっと私は父の存在を無視し続けました。いえ、子どもの頃から無視していたのかもしれませんが、内観を始め、父を探しました。居ません。もう一度探しました。私の意識の深い深い場所へ隠してありました。それを取り出しました。怖かった。とても苦しかったです。涙が止まりませんでした。胃が痛みました。でもここで父と向き合わなくては、私は変われない。心と全身を落ち着けて、心の目を開け、それを見ました。私が生み出した父に対しての恨みつらみ・妬み・怒り・涙・悔しさの念をくっつけて、父は人形のように立っていました。お父さん、お父さん、ごめんなさい。大きな声で懺悔しました。

父を恨むのは、父の問題でなく私の問題でした。子どもの頃父に愛され、母に愛された記憶をありありと蘇らせていた私は、育てていただいたご恩と父の存在に感謝し、謝罪しました。父と私は同じ心と血を持つ者でした。

父に愛していただいたことに感謝し、喜びました。

亡くなった父をお風呂に入れてさしあげた夢を見ました。洗ってさしあげました。少しずつ息を吹き返してきたように見えました。私の作り出した恨みつらみ・妬み・怒り・涙・悔しさの念を、光の袋に入れました。そして父が好きだったベッドに寝かせ、光の布団で暖めました。父は笑ってくださいました。先程の光の袋と一緒に光の玉となり、宇宙へ飛んでいきました。父は光になりました。

父との事実はしっかりと受け止めます。事実を事実として認めることで、悩むことなんかないんだと感じておられます。父と母に愛していただいた記憶がある限り、再び苦しむことはないでしょう。光の玉を見つけました。心がとっても明るいのです。喜んでいきます。九年かかりましたが、私はもう大丈夫です。心が充分満ちています。幸せです。有り難うございます。

びっくりするような早さで他の気づきが飛び込んできました。恨みの念がいろんな種類の念を呼び、心に歪みを作りました。心に不調和が生まれ、その結果、身体に

ひずみが出来ました。それが難病でした。自分のことしか考えず、自分の都合で生きた結果です。何のせいでもなく、自分が作り出したことです。病気の原因はここにあったんです。それが見えた瞬間、私はショックでした。認め、受け止め、懺悔しました。

病氣治しに日々を使ってきました。毎日一回は病氣のことを思いました。痛みさえ取ればいいとか、部分的でもいいから治してとか、治したいと思ったから悩みが生まれました。そうじゃなかったと気づかせていただきました。まずは癒すのだ。身体に、『お元氣？調子はどう？』と声をかけ、話をします。身体が喜んでくれます。心も身体も全部癒されていきます。癒しは愛から生まれます。病氣の私でも、他の方も同じように癒してさしあげることができると気づきました。

とらわれず、どのように治るかなんて考えなくていいんだと思います。問題が生まれたら、身体と相談するようになります。内観をさせていただけなかったら、ここまですべて自分を見つけて出すことが出来ませんでした。感謝しています。有り難うございました」

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(44)

学校に出来ない日が重なってくると、やはり内観を勧めることになるのが湯の里分校の特徴ですし、生徒も内観を試みようかなという気持ちを抱くのも特徴のようです。

K亮には、自分の人間不信の傾向は父のせいであらうと強められ、こうして友人関係がうまくゆかず、学校から遠ざかっているのも父のせいだとわかっていました。だから、内観で父に対する自分を調べたら、めちやくちや腹が立って、感謝の気持ちどころではあるまい、自分は爆発するに違いないと思っていました。

そう思うということは、内観をして平安が得られるならば……という心があるということにほかなりません。だから、I先生から、「そりゃ君、内観するべきだよ」と言われて「そうかするべきなんだ」と納得してしまったのでした。

ワンマンというより独裁者。母の泣いている様子を幼いときから怒りと憐愍を抱いて眺め、父親は恐怖と憎悪の対象でしか



ありませんでした。この父に育てられさえしなかったら、俺はもったちゃんとした人間であつたのにと思っていました。

父に対しての一回目の調べで、北海道にいた幼児期、大きなスコップに乗せられて、雪道を店まで連れていってくれたとき、自分も喜び、父も嬉しそうな顔をしていたことを思い出しました。二回目の調べで、中学時代テニスで優勝したりして賞状やトロフィーをもらつてくると、必ず額やガラス箱に入れて飾ってくれたことや、高校に上がったとき、何も説明がないまま、大きなベッドが自分の部屋に置いてあつたり、テーブルコーダーが買ってあつたりしたことを思い出しました。

たしかに爆発はありました。何回もお父さんに対する自分を調べて、常に自分のことを思い続けてくれていた父、恩を着せることもなく何も言わずにいろいろなことをしてくれていた父、憎しみさえ抱いていた私を全面的に許してくれた父を知り、私は何という思い違いをして十七年間過ごしてきたんだ、と号泣するK亮でした。

今日も、明るい顔で学校に來ています。(筆者は元高校教師)

